

高级按摩技师
传承养生王道
详尽解说日式传统指压按摩术
マツサージする
高清DVD

日式按摩 保健

几木 编著



秉承日本“指压疗法”的传统
11种独特指压穴位手法，节奏舒缓，手法细腻
治病抗病，舒经活络，延缓衰老

マツサージする

100余个身体穴位指压详解

传统日式的跪背按摩法，养肾补元，激发活力

专业按摩技师晋级范本，家庭养生自疗第一方案

保健日式按摩

几木 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩 日式 / 几木编著. —成都: 成都时代出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5464-0183-6

I. 保… II. 几… III. 保健—按摩疗法(中医) IV.
R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 070029 号

保健按摩 日式

BAOJIAN ANMO RISHI

几木 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	张 旭
责 任 校 对	于燕飞
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛

出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2010年5月第1版
印 次	2010年5月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0183-6
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

序 言 Foreword

日式按摩 マッサージする

在东方养生潮流日益普及的今天，有一种绿色保健方式越来越受到人们的关注，那就是日式按摩。

日式按摩以中国经络穴位理论为指导，以“指压法”为主要手法，通过按摩人体经穴，达到舒经活络、消除疲劳、养颜瘦身、提神醒脑等保健功效。

另外，日式按摩还具有很强的治疗功效，它不仅对肩关节病、“五十肩”、肩部僵硬、失眠症、头痛、坐骨神经痛、肋间神经痛、胃肠病、食欲不振和不孕症等病症有相应的疗效，还有利于多种慢性疾病的康复。

节奏感强、手法细腻是日式按摩的重要优点，它的力度比其他按摩方式轻柔，不会激烈、快速地加力，也不会使受术者有疼痛

感。在日式按摩的操作过程中，需要在受术者身上使用专用的护肤按摩油，以避免损伤皮肤。

由于日式按摩直接作用在穴位上，所以它可以不必刺穿肌肤而得到针灸的疗效，被誉为安全有效、无创伤、无副作用的“自然疗法”。不用吃药打针，用一个小时就能重塑健康，所有追求保健和治疗功效的人们都应该尝试一下这种按摩疗法。

日式按摩操作简便，易学易会，不受场地和条件的限制，很适合大众推广和学习。本书邀请专业日式按摩师对日式按摩手法作了详细的示范和讲解，并以图文并茂的方式展现给读者，是不可多得的日式按摩实用教材。

目 录 Contents

第一章 日式按摩的指压魅力 1 Charm of Japanese Acupressure Massage

- 一、自成一派的日式指压按摩 2
Japanese Acupressure Massage as a Special Genre
- 二、日式按摩的保健原理 3
Health Protection Theory of Japanese Acupressure Massage
- 三、日式按摩的环境营造 5
Create a Good Environment for Japanese Acupressure Massage
- 四、日式按摩对哪些人最有效 6
Who Would Get Benefits from Japanese Acupressure Massage
- 五、日式按摩对哪些人不适合 7
Who Should Stay away from Japanese Acupressure Massage

第二章 日式按摩的基本功 99 Basic Skill of Japanese Acupressure Massage

- 一、日式按摩的基本手法 10
Basic Technique of Japanese Acupressure Massage
- 二、按摩的主要部位与力度 13
Find the Correct Part of Body and Control Your Strength
- 三、按摩的先后顺序 13
Correct Order of Japanese Acupressure Massage
- 四、按摩的用具 14
Tools Used in Japanese Acupressure Massage
- 五、日式按摩的注意事项 15
Attention Items for Japanese Acupressure Massage

第三章 日式按摩的流程 17 Process of Japanese Acupressure Massage

- 一、俯卧位按摩 18
Massage When Lying Prone
 - 1. 背部按摩 18
 - 2. 俯卧位腿部按摩 50
- 二、仰卧位按摩 68
Massage When Lying Flat
 - 1. 手部按摩 68
 - 2. 躯干按摩 78
 - 3. 腿部按摩 86

附录：常用穴位及其功用 99 Usual Points and Their Functions

- 一、头颈部常用穴位 100
Usual Points on Head and Neck
- 二、胸腹部常用穴位 104
Usual Points on Thorax and Belly
- 三、背腰部常用穴位 107
Usual Points on Back and Waist
- 四、上肢常用穴位 110
Usual Points on Upper Limbs
- 五、下肢常用穴位 112
Usual Points on Lower Limbs



PART ONE

第一章

日式按摩的
指压魅力

CHARM OF JAPANESE ACUPRESSURE
MASSAGE

和

Japanese acupressure 一、massage as a special genre

自成一派的

日式指压按摩

日式按摩套路是根据日本传统的“指压疗法”特点并结合中医推拿手法创立的，它是“点穴”手法的具体应用。

日式指压按摩法较多地应用了中医的穴位学说，正如日本按摩医学家勤泽胜助所说：“按摩术是古代时作为导引按跷从中国引进的，亦统称按摩、揉按疗法，被人们喜爱、培养。”中式按摩在古代日本广为流传，在现代已演变为具有日本特色的“指压疗法”。

“指压”这个名词是由日文的手指和压力衍生而成的，日式指压疗法流派很多，但正宗日式指压以浪越德治郎为始祖，他曾于1940年正式创立第一所“指压专门学校”。

日式按摩的主要特点在于：

1. 以“指压法”为主要特色，利用手指、手掌的压力，通过按压人体经穴，达到调整人体阴阳平衡的目的。

2. 按摩手法细腻，施术者会缓

慢、均匀地增加力度，力度比中式按摩轻柔，不会激烈快速地加力，不会使受术者有麻痹感。

3. 节奏感强，施术者按摩的节奏要与受术者的呼吸保持和谐一致。

4. 施术者跪背按摩法，即用膝盖进行按摩等手法，很有日本风格。

5. 做日式按摩时，在受术者身上涂抹按摩油之类的介质以免损伤皮肤。

6. 日式按摩崇尚自然，受术者穿着较少，室内温度较低时可盖按摩巾。

7. 注重日本特色的环境营造，按摩室多采用具有日式文化风情的装饰材料。

8. 重视礼仪，施术者在按摩前须向受术者行鞠躬礼，一般穿着和服，按摩时多使用跪式、盘坐式服务。



日式按摩的保健原理

坊间流传日式按摩源于中国，在前朝交流时由中国商人带至东瀛。这种说法虽然没有得到明确证实，但连日本医学专家也承认，日式按摩与中式按摩的手法惊人相似。不过，施术者跪在体验者背上用膝盖进行按摩等方式还是极具日本特色的。日式按摩的时间一般以60~90分钟为宜。

日式按摩的主打功效为止痛。当你受头痛、背痛、腰腿痛、经期疼痛等困扰时，选择日式按摩非常合适。日式按摩的指压法，可以通过肌肉牵张反射直接抑制痉挛，缓解疼痛症状。其他功效还包括改善肤色肤质、缓解肌肉疲劳、提高人体免疫力、防止血管老化等。

1. 提高人体免疫力。正确按摩人体的经穴，有畅通血液、促进体液循环、加速淋巴流动的功效。所以说，人体在享受日式按摩后，可促进身体“自卫”机能的新陈代谢，从而提高人体免疫力。

2. 放松肌肉，消除疲劳。指压手法可促进肌肉纤维的收缩和伸展运动，从而改

善肌肉的营养状况，增强肌肉的弹性，恢复体力。注意，如果肌肉僵硬，经穴就会感觉压痛，如果偏离了经穴还会增加疼痛感。

3. 保持青春，延缓衰老。日式按摩中，有缓慢揉搓颈部的动作。此动作按摩颈部穴位，是随着颈动脉、颈总动脉窦、迷走神经和内外静脉的走向来进行，这些穴位可促进激素分泌、激发青春活力，是按摩中的重要穴位。

4. 养肾补元。通过指压刺激皮肤，起到调整内脏器官运作，调节人体内分泌的作用。

5. 日式按摩是手足技巧的操作，手足有无数的感觉神经，可制造一种自然能量，能解除疼痛与疲劳。例如，拇指对尖锐敏感，食指对软硬敏感，中指对形状敏感，无名指对热敏感，小指则混合所有这些感觉。

6. 正骨矫姿。指压能使异常的骨骼自然恢复，或矫正到原来的位置。

7.改善肤质，纤体美容。为避免擦伤皮肤，施术者通常使用按摩油。源自天然植物精华的专用护肤按摩油，配合日式按摩手法，对人体进行按压、摩擦、推拿，从而达到刺激皮肤神经的目的，具有消脂纤体、排毒养颜的功效。

8.舒经活络，活血止痛。日式按摩的主要作用点就是人体的动脉血管，通过人体动脉血管的三玄性空间运动规律，对人体的经脉进行最有效的调

节，所以日式按摩是简单的却又寓意深刻的保健按摩方法。

9.缓解压力，提神醒脑。为了舒缓日式指压对身体某些部位可能造成的不适，施术者结合使用搓、捏和拍打等按摩手法，有缓解精神疲劳，释放压力，消除忧虑及紧张的效果，同时有利于慢性疾病的康复。

TIPS 日式按摩的细节

为避免擦伤皮肤，施术者通常在按摩前给受术者擦上按摩油。按摩时用手指指腹、手掌或膝盖操作，以它们为支撑，利用身体的重力而非腕力垂直向下按压或摩擦，不使用摆动类动作。按摩过程中施术者会均匀缓慢地增加力度，不会激烈快速地加力。



Create a Good Environment 三 for Japanese Acupressure Massage

日式按摩的环境营造

在做日式按摩时，最好直接在地板上进行，或只需在房间内放一张床垫即可，这样才有足够的空间做全身按摩。而日本人多喜欢跪于或坐于地板上进行按摩。

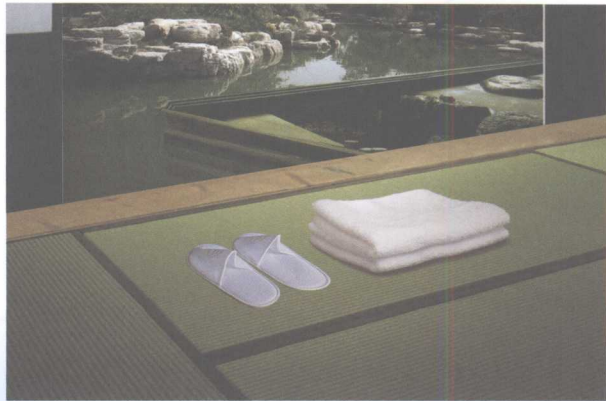
当然，最具有日本特色的还是采用榻榻米。作为日本文化的特色之一，榻榻米在日式空间中扮演着举足轻重的角色。常见的榻榻米分为高台式、折叠式、防水式、地毯式几种，这里建议采用最后一种榻榻米，它一面为榻榻米，另一面是地毯，可因需要翻转使用，并能快捷地改变空间气氛。此类榻榻米还有抗菌防霉及防摔功能，能够在潮湿的地方派上用场。

和室门也是极具日本风情的一种装饰。和室入口的门称作“户袄”，以趟门为主，亦有掩门。趟门还分为单趟、对趟两种形式。和室门大多为轨道式，方便开合，合即成秘密空间，开则成公共空间，且具有延伸空间感的作用。门窗采用格状镶嵌法，并借材质的透光性，向外借光。

此外，日式空间的一个重要特点是它的自

然性，它常以自然界的物质作为装饰材料。因此，在装饰中多采用木、竹、树皮、草、泥土、石等材质，充分展示其天然之美。木造部分只单纯地刨出木料的本色，再以镀金或铜配件加以装饰，体现人与自然的融合。另外，空间装饰以平淡节制、清雅脱俗的风格为主，没有繁琐的装饰，更注重实际的功能。

一张日式矮桌、两张无腿椅、一幅画、一枝花、一炷香、一把扇，整个空间透出一种“禅意”，让人置身其中，体会到一种淡淡的喜悦。





TIPS

灵气疗法

灵气 (Reiki) 疗法是一种精神疗法, 能消除紧张, 松弛身体。日本一位从医的神学家, 名叫臼井雍男 (Mikao Usui), 在19世纪中期开始建立这一疗法。Reiki是一个普通的日语词汇, 用于描述多种类的医疗方法。臼井雍男创立的特定医疗方法叫做臼井自然疗法, 后来又演变为臼井灵气自然疗法。

灵气疗法假设“生命力”通过身体主道和

经脉能量中心在体内流动, “生命力”给身体的器官和细胞提供所需的营养, 维持它们的重要功能。“生命力”受到扰乱, 就会影响身体的能量场, 破坏身体的器官和组织。在进行灵气疗法时, 医师扮演着导管的作用, 把能量传输到患者能量场受侵袭的地方, 充满正能量, 消除导致疾病和紧张的负能量。

Who Would Get Benefits from 四、Japanese Acupressure Massage

日式按摩

对哪些人最有效

当你受头痛、腰酸背痛等烦恼困扰时, 日式按摩非常适合你, 它可以通过肌肉牵张反射直接抑制痉挛, 缓解疼痛症状。另外, 日式按摩还对以下人群有一定的疗效:

1. 皮肤开始松弛、皱纹不断增多的女性。
2. 失眠症患者。
3. 肩关节病、“五十肩”、肩部僵硬患者。

4. 记忆力减退、免疫力低下、血管老化的中老年人。
5. 不孕症患者。
6. 肌肉疲劳、腿脚疲劳、眼疲劳、工作强度大、食欲不振者。
7. 骨盆移位、坐骨神经痛、肋间神经痛患者。
8. 肠胃病及多种慢性疾病患者。
9. 运动过度造成肌肉损伤的运动员。

Who Should Stay away from 五、Japanese Acupressure Massage

日式按摩

对哪些人不适合

1. 患有出血性疾病者，或有出血倾向的患者，如恶性贫血、紫斑病、白血病。
2. 皮肤破损及患皮肤病的人，如湿疹、疮疡、烫伤和开放性伤口等。
3. 结石、溃疡、盲肠炎、肠梗阻等病症患者。
4. 急症病人，如严重的心脏病、肝病、肺病患者，十二指肠溃疡、急腹症、心脑血管病、高烧及恶性肿瘤等患者。
5. 月经期妇女。妊娠孕妇的腹部、腰骶部、乳部禁止指压，其他部位手法应轻柔。
6. 有传染性和感染性疾病的患者，如骨髓炎、骨结膜炎、血脓性关节炎等。
7. 体质虚弱的老人及有特殊病症的小儿，如骨质疏松、骨骼发育不全等。
8. 各种骨关节脱位及各种术后未愈患者。
9. 手术后72小时内的病人。
10. 醉酒、过饱、过饥、过渴、过劳、大惊、大怒者。





PART TWO

第二章

日式按摩的 基本功

BASIC SKILL OF JAPANESE ACUPRESSURE
MASSAGE

Basic Technique of Japanese 一、Acupressure Massage

日式按摩的基本手法

日式按摩依据肌肉僵硬或疼痛的状态，酌情进行指压。依据指压的力度，可分为手指轻触皮肤的轻压手法、令人感觉到舒畅的快压手法、缓慢而用力的强压手法等。依据施术者的指法，可分为以下几种。

1 一般指压法

在一个穴位压2~3秒钟，然后轻轻地拿开手。



2 持续压法

在一个穴位上持续压5~10秒钟，慢慢地、逐渐注入压力。



3 缓压法

在同一穴位上按压数次。慢慢地压5秒钟，注入压力，停留片刻再次施术。



4 波动压法

一次指压两个穴位，有节奏地压，多应用于肌肉僵硬处。



5 集中压法

对多个部位进行指压，但力量要集中于一个穴位。



6 叠指（交指）压法

手指重叠或交叉进行指压。



7 拇指压法

分为单拇指、双拇指、叠双拇指指压的方法。



8 二指压法

利用食指、中指进行指压。主要适用于自我按压和颈部、腹部、背部按压。



9 捏法

以单手或双手拇指与四指之一或全部配合捏拿皮肤。



10 手掌压法

分单手掌压、振动掌压、双手掌压、叠掌压，主要适用于腹、背部等比较宽阔的部位。



11 推压法

以单手掌或双手掌对比较宽阔的身体部位进行缓慢的一边推一边轻压的手法。



TIPS 什么是指压疗法?

指压按摩疗法有其古中医的基础。中医有着5000年的历史，公元6世纪通过佛教僧人传入日本。在日本，单词“Shiatsu”字面意义是“手指压”，该词在英语中最早用于20世纪初，以区别于单词“Massage”（按摩）。

指压按摩疗法的施术者要用五指、手掌有时甚至是肘关节和脚，对针灸疗法的穴位施加

压力。在实施此疗法时，受术者一般躺在地板上，施术者通过对其身体拉伸来增强氧气和养料在其体内的流动。

据研究，指压按摩疗法旨在激发身体先天的自然康复能力，是有助于身体消除各种病痛的非常安全有效的疗法。